

Amaranto o “Vritta” – Erba spontanea



Le Vritteeeeeeeeeee, troppo buone! Finalmente ho scoperto anche il nome in italiano, ovvero, Amaranto... L’Amaranto è la Vritta, erba spontanea, chi l’avrebbe mai immaginato! Per anni mi sono chiesta quale fosse il suo vero nome, da cosa potesse derivare, ma niente... Ho chiesto un po’ in

giro ma nessuno sapeva rispondermi; i miei parenti, gli amici, i conoscenti. Nessuna risposta, nessun commento, nessun indizio. Pura omertà intorno alle vritte... Neanche google le conosceva! Dopo aver abbandonato per parecchio tempo l’idea di risolvere l’arcano stasera, così, quasi per caso, decido di googlare “vritte”, ed ecco che un mondo si apre; pagine su pagine, foto su foto, un mondo intero fatto di vritte!

Così, finalmente, ne posso parlare, abbattendo questo muro di gomma intorno a questo erbaceo.

Allora, per cominciare, è quasi inutile dire che le mie nonne mangiavano quest’erba spontanea estiva, preparata soprattutto in padella con le patate, a mò di pasticcio. Posterò la ricetta la prossima estate, quando potrò raccoglierele.

L'amaranto, quindi, è un'erba spontanea, è una pianta annuale, fortemente invasiva, che si presenta in varie specie diverse: da piccole piantine quasi striscianti a piante alte anche un metro e mezzo, con fusto quasi lignificato. Originaria dell'America latina, dove è coltivata e venduta come ortaggio, appartiene allo stesso genere del comune amaranto, coltivato per i semi e venduto come cereale e dell'amaranto ornamentale (belle spighe amaranto in estate).



Presenta foglie opposte, ovate, con un corto picciolo. Spesso posseggono una macchia rosso bruna. Il fusto principale si può dividere in molti fusti divergenti o rimanere – specie se la pianta è giovane – a fusto unico. Ogni suddivisione del fusto termina, a stagione inoltrata, con una inflorescenza a spiga: verde quando è in fiore, bruna quando è in seme. Cresce rapidamente quando la temperatura si riscalda, tanto che si fanno in genere due raccolti estivi.

Caratteristiche nutrizionali: è un'erba ricca di polifeoli antiossidanti, di clorofilla, di betacarotene. Il gusto è simile a quello degli spinaci, in meglio, mi sembra. Non contiene, infatti, i pericolosi ossalati di questi ultimi.

Uso in cucina: si raccolgono le giovani cime, le foglie e le inflorescenze immature. Si possono aggiungere alla cottura i semi delle inflorescenze mature, numerosissimi, che inspessiscono i sughi, essendo gelatinosi. La cottura richiede circa 10 minuti (qualcosa di più per le inflorescenze). Può essere

impiegata per tutti gli usi degli spinaci: umidi, lasagne e ravioli (anche con ricotta), minestroni, risotti, ecc.

tratto da:

<http://www.kousmine.net/cucinare/erbe-selvatiche.html>

Portulaca o “Ndracchia”



Oggi vorrei approfondire la Portulaca, pianta ricca di omega3, o, come la chiamavano le mie nonne in dialetto calabrese, “a ‘ndracchia”. La portulaca è una piantina grassa molto diffusa, che cresce praticamente ovunque: in luoghi incolti, nei giardini, negli orti e lungo

le strade.

E' una pianta infestante, presente in quasi tutto il mondo con le sue circa 500 specie diverse. Si possono mangiare gli steli più teneri, le foglie e i boccioli dei fiori. I boccioli vengono conservati sottaceto o in salamoia e usati al pari dei capperi. Ha un sapore acido-salato, molto particolare. Ancora oggi è impiegata

in diverse ricette tradizionali, sebbene non tutti ne gradiscono il sapore e la consistenza un po' mucillaginosa delle foglie. Tuttavia, quest'ultima caratteristica, può essere utile per addensare minestre e stufati.

Proprietà terapeutiche della Portulaca

Da un punto di vista terapeutico, la tradizione riconosce a questa piantina proprietà diuretiche e depurative del sangue. Comunque, per godere appieno delle sue proprietà, deve essere utilizzata fresca e cruda.

Vediamo più da vicino quali sono le proprietà nutritive della portulaca:

- ha pochissime calorie, solo 16Kcal/100g e pochi grassi; in compenso, è ricca di fibre, minerali e vitamine;
- le foglie contengono più acido alfa-linolenico (AAL) – un omega-3 – di qualsiasi altro vegetale: 100 g di foglie fresche di portulaca forniscono 350 mg di AAL;
- è tra le piante più ricche di beta-carotene (1320 UI/100g);
- è ricca di vitamina C e di alcune vitamine del complesso B, come: la riboflavina, la niacina, la piridossina;
- contiene minerali, come: ferro, magnesio, calcio, potassio e manganese;
- sono anche presenti due gruppi di betalaine, degli alcaloidi pigmentari: le betacianine, di colore rosso e le beta-xantine, di colore giallo. Questi pigmenti hanno potenti proprietà antiossidanti e hanno mostrato proprietà antimutagene.

Uno zucchero, contenuto nella portulaca, può attivare un'azione antitumorale sulle cellule del carcinoma del fegato. Inoltre, in diversi studi, la portulaca ha mostrato uno specifico e distinto effetto inibitorio sulla crescita delle cellule tumorali



gastriche e su quelle del tumore del colon.

Le uova di gallina ruspante sono di qualità indubbiamente superiore a quelle provenienti dagli allevamenti intensivi. Beh, le galline da ruspo, oltre ad insetti e larve si nutrono anche di portulaca!

Bene, evviva la Portulaca, la pianta ricca di omega3

tratto da:

<http://www.dottorperuginibilli.it/fitoterapia/806-la-portulaca>